

# GourmiBox

ma surprise gourmande



PETITES BROCHETTES POULET/CEBETTES  
AU SIROP D'ESTRAGON

# PETITES BROCHETTES POULET/CÉBETTES AU SIROP D'ESTRAGON

Ingrédients : XXXX (Pour 4 personnes)

- 4 blancs/filets de poulet
  - 5 à 6 cébettes (oignons verts)
  - 6/7 cuillères à soupe de sirop d'estragon
  - 2 cuillères à café de vinaigre de cidre
  - 1 branche d'estragon frais
  - Sel/Poivre
  - 3 citrons verts
- Floide\***
- 2 gousses d'ail
  - Le jus d'un demi-citron
  - 1 pincée de piment d'Espelette

Préparation :  (Niveau Intermédiaire)

Faites mariner les blancs de poulet la veille. Couper vos filets de poulet en morceaux. Préparez ensuite la marinade : écrasez vos gousses d'ail avec un presse-ail, puis mélangez la pulpe d'ail au vinaigre. Ajoutez 15g de sirop d'estragon (environ 3 cuillères à soupe), le jus de citron, le piment, quelques feuilles d'estragon entières (pas plus de 5/6) salez et poivrez et ajoutez vos morceaux de blancs de poulet. Mélangez bien puis placez au frais.

Le lendemain, nettoyez vos cébettes puis coupez-les en petits tronçons (comptez en 3 par petites brochettes). Gardez une cébette de côté, ciselez-la très finement, réservez. Égouttez vos morceaux de poulet, puis piquez-les sur des piques en alternant avec des tronçons de cébettes. Faites cuire sur un grill/plancha ou poêle bien chaude. Dès que toutes les faces sont bien dorées (environ 3 minutes), ajoutez votre marinade (en prenant soin de retirer les feuilles d'estragon encore entières afin d'éviter qu'elles ne brûlent). Si nécessaire ajoutez un peu d'eau afin que le tout ne caramélise pas trop. Comptez environ 7/8 minutes de cuisson à feu doux.

Une minute ou 2 avant la fin de la cuisson, rajoutez un peu de sirop d'estragon, de manière à ce que vos brochettes aient juste le temps de caraméliser et d'être bien laquées (faites attention ça va vite, et si vous faites trop caraméliser, vous ne sentirez plus le gout du sirop et vous risquez d'avoir un petit gout amer). Au moment de servir, parsemez la cébette ciselée ainsi qu'un peu d'estragon fraîchement haché sur vos brochettes. Servez avec du riz blanc ou une salade de tomates.

\*Indispensable pour la recette :



Recette et photographie : Rafaële Boyadjian © / [www.laraffinerieculinaire.com](http://www.laraffinerieculinaire.com)